

お通じノ一人



監修：コンチネンスジャパン株式会社 西村かおる

絵：はやかわりか

日誌を記録する前にご記入ください

● お通じノートの使用期間について

使用開始時の年齢	歳
使用期間	年 月 日 ~ 年 月 日

● 服薬している便秘薬について

便秘薬名	回数	(錠、包、滴)	1日	回・とん服
1	1回	(錠、包、滴)	1日	回・とん服
2	1回	(錠、包、滴)	1日	回・とん服
3	1回	(錠、包、滴)	1日	回・とん服
4	1回	(錠、包、滴)	1日	回・とん服
5	1回	(錠、包、滴)	1日	回・とん服

● 開始時のお通じの状況

1週間あたりのお通じの回数	おおよそ	回/週	
現在のお通じの硬さ・形を 右から選び、○をつけてください	ココロ便 	くっついたココロ便 	ひびわれ便
	なめらか便 	やわらか便 	どろどろ便
あてはまる症状があれば ✓をしておきましょう。	<input type="checkbox"/> 強くいきまないとお通じがでない <input type="checkbox"/> お通じをした際に血がつく <input type="checkbox"/> お通じをした際におしりの穴に痛みがある <input type="checkbox"/> お通じをした後もスッキリしない <input type="checkbox"/> お腹が張って苦しい <input type="checkbox"/> お腹が痛む		

● お通じノート記入例

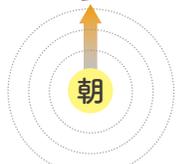
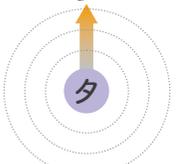
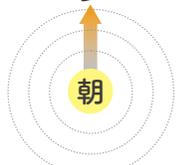
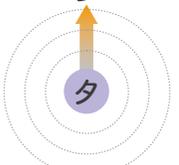
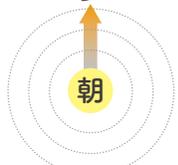
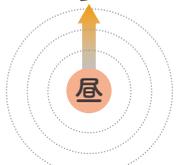
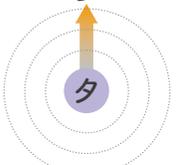
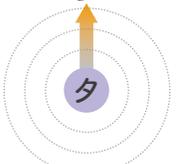
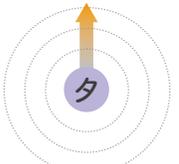
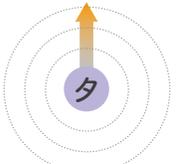
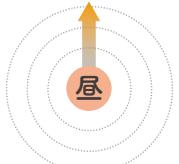
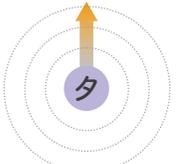
日にち	有無・硬さや形	量	下剤の使用	食事の量	症状
4/1	無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 昼 夕 	スッキリ おなかが張る その他 () 残便感 肛門痛
4/2	無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 昼 夕 	スッキリ おなかが張る その他 () 残便感 肛門痛 食欲がない
4/3	無 	多 ↑ ↓ 少	①・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 昼 夕 	スッキリ おなかが張る その他 () 残便感 肛門痛

左上の「服薬している便秘薬」に記入したお薬を使った時は、その便秘薬の番号を記入

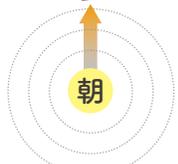
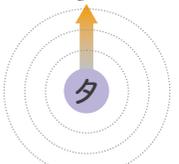
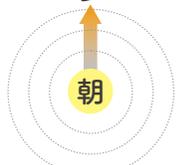
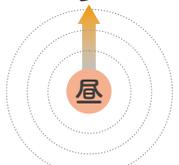
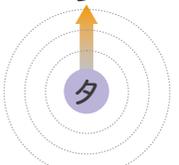
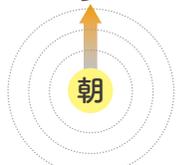
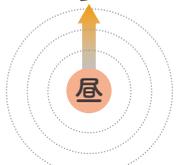
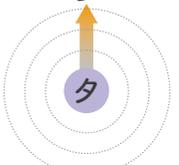
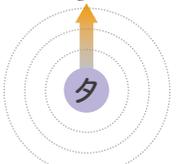
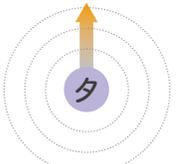
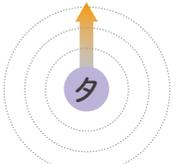
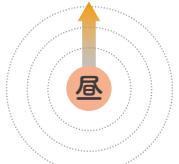
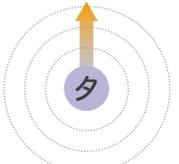
日誌は毎日記録してください。下記項目の該当するところに○をつけてください

日にち	有無・硬さや形	量	下剤の使用	食事の量	症状	
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	<input type="radio"/> 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 多 ↑ 多 ↑ <input type="radio"/> 朝 <input type="radio"/> 昼 <input type="radio"/> 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛

日誌は毎日記録してください。下記項目の該当するところに○をつけてください

日にち	有無・硬さや形	量	下剤の使用	食事の量	症状	
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛

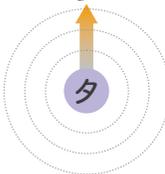
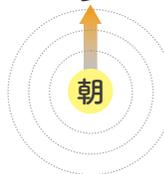
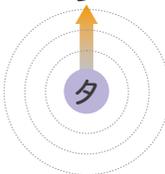
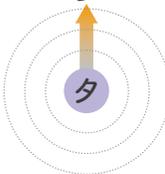
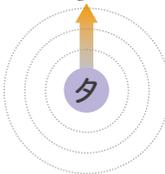
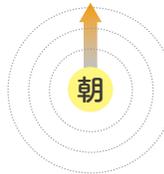
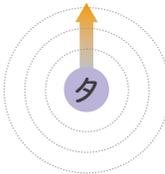
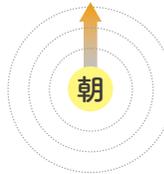
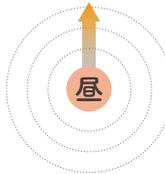
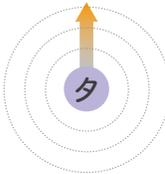
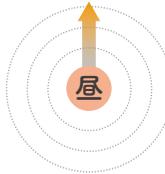
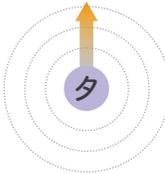
日誌は毎日記録してください。下記項目の該当するところに○をつけてください

日にち	有無・硬さや形	量	下剤の使用	食事の量	症状	
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛

日誌は毎日記録してください。下記項目の該当するところに○をつけてください

日にち	有無・硬さや形	量	下剤の使用	食事の量	症状	
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無 	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑ 朝 多 ↑ 昼 多 ↑ 夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛

日誌は毎日記録してください。下記項目の該当するところに○をつけてください

日にち	有無・硬さや形	量	下剤の使用	食事の量	症状	
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛
/	 無   	多 ↑ ↓ 少	1・2・3・4・5 その他 ()	多 ↑  朝  昼  夕	スッキリ おなかが張る その他 ()	残便感 肛門痛

お通じに良い習慣を身につけてください



お通じは
出来るだけ朝に



朝ごはんは
毎日食べる



食物繊維と
発酵食品を
たっぷり摂る



便意を
我慢しない



体を動かす



水を
たっぷり飲む

自然なお通じを、すべての人へ

イーベンnaviは、こどもからシニアまで世代を問わず、便秘に悩むすべての人に向けた情報発信サイトです。便秘でお悩みの方が自然なお通じ(いい便)を目指すために、医師監修のもと、ご本人またはご家族の皆さまに便秘に関する様々な情報をお届け(ナビゲート)します。



イーベンnavi



連絡先

医療機関名：

電話番号：

担当医師名：

緊急連絡先：



EAファーム株式会社



エーザイ株式会社